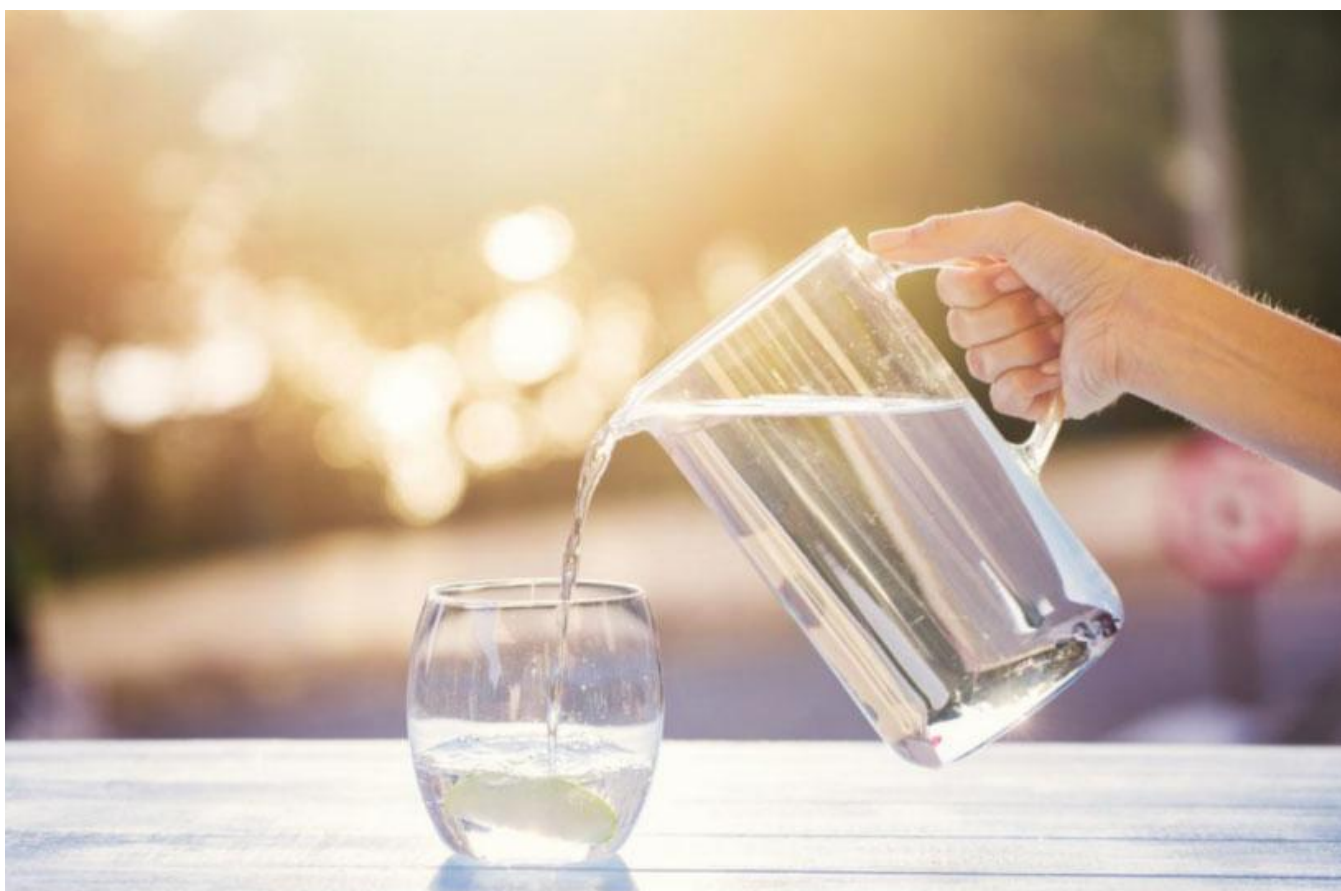


5A 净水器与健康饮水：每天八杯水的科学解读

"每天八杯水"是广为流传的健康建议，但你知道这八杯水应该如何选择吗？净水器过滤后的水与普通自来水相比，有哪些优势，更适合人体饮用？今天由我们 [5A 净水云仓](#)和大家解读一下。



科学研究表明，人体约 60%由水组成，每天通过尿液、汗液、呼吸等途径流失约 2.5 升水分，因此补充水分至关重要。但并非所有水都适合直接饮用，自来水中残留的氯、重金属、细菌等可能危害健康。

净水器能去除水中 90%以上的污染物，提供更安全的饮用水。特别是 RO 反渗透净水器，几乎能去除所有有害物质，同时保留适量矿物质。研究表明，长期饮用净化水的人群，消化系统疾病和泌尿系统疾病发病率明显降低。

值得注意的是，人体不仅通过饮水补充水分，食物中也含有大量水分。因此，"每天八杯水"并非绝对标准，应根据个人活动量、气候条件和身体状况调整。但无论喝多少水，保证水质安全都是前提。



喝好水是健康的基础，选择合适的 **5A 净水云仓净水器**，让每日饮水更加科学。



做100年净水供应链企业
56家源头合作工厂,10万+个用户见证

5A 净水云仓是由国内外多家净水器和净水器配件源头厂家整合的净水供应链企业。官网: www.5ajs88.com

做100年·净水供应链企业

技术热线: 0760-88711268

地址: 中山市石岐区民科东路11号日升广场209-212卡

周经理

5A净水销售一部

手机: 139-2536-0891

电话: 0760-88920760



冯经理

5A净水销售二部

手机: 189-2818-2207

电话: 0760-88920500

